

Campus Setmana Santa 2017!!

Natació i waterpolo



CLUB NATACIÓ

MONTJUÏC

Família, natura i esport

Objectius del campus

El campus és molt important per continuar progressant en la natació i el waterpolo, per tal d'aconseguir que el nen/a s'impliqui al màxim al seu equip i doni el 100% als entrenaments per tal d'assolir els objectius marcats tant individuals com a grup. I sobretot fer grup i que es coneixin tots una mica millor.

Dates i horaris del campus

Dies 10, 11, 12
i 13 d'Abril 2017

De 9:00 a 17:00h

Categories i edats del campus

ESCOLA

.....

- 2010
- 2009

BENJAMÍ

.....

- 2008
- 2007

ALEVÍ

.....

- 2006
- 2005

INFANTIL

.....

- 2004
- 2003

Activitats i horaris escola i benjamí

9:00 - 10:15 Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)

10:15 - 10:45 Esmorçar

10:45 - 12:45 Aigua (Natació específica waterpolo, técnica de natació etc.)

13:00 - 14:00 DINAR

14:30 - 15:30 Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant collectives com individualitzades per explicar en qué ha de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.

15:30 - 17:00 Aigua (Waterpolo, técnica i tàctica individual i collectiva)

Activitats i horaris aleví

9:00 - 10:45 *Aigua (Natació específica waterpolo, tècnica de natació etc.)*

10:45 - 11:15 *Esmorçar*

11:15 - 12:45 *Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant
collectives com individualitzades per explicar en qué ha
de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.*

13:00 - 14:00 *DINAR*

14:30 - 15:30 *Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)*

15:30 - 17:00 *Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)*

Activitats i horaris infantil

10:00 - 11:30 *Aigua (Natació específica waterpolo, tècnica de natació, etc.)*

11:30 - 12:00 *Esmorçar*

12:00 - 13:30 *Pista poliesportiva (Fútbol, handball, jocs, etc.)*

13:30 - 14:30 **DINAR**

15:00 - 16:30 *Activitat esportiva adicional (Pàdel, Tennis, Frontó, squaix, etc...)*

16:30 - 17:45 *Descans i tàctics de waterpolo: Videos i xerrades tant collectives com individualitzades per explicar en qué ha de millorar cada nen tant als entrenaments com als partits.*

18:00 - 19:30 *Aigua (Waterpolo, tècnica i tàctica individual i colectiva)*

Preu del campus SOCIS

Nen / dia 20€

Nen / 4 dies..... 80€

Inscripcions a les oficines de la
direcció esportiva a la piscina

Preu del campus NO SOCIS

Nen / dia 25€

Nen / 4 dies 100€

Inscripcions a les oficines de la
direcció esportiva a la piscina

materials necessaris pel campus

- Banyadors de natació i waterpolo.
- Roba d'esport, samarreta, pantaló curt, mitjons, bambes i roba tipus desuadora o xandall.
- Barnús o tovallola.
- Sabatilles de piscina.
- Estris d'higiene personal i sabó.
- Un petit entrepà o similar per a l'esmorçar.
- Ampolla d'aigua per a beure durant el dia.

Condicions del campus

- El campus l'organitza el C.N. Montjuïc.
- Els responsables del bon funcionament del campus serà la direcció esportiva de la secció d'aigua del C.N. Montjuïc.
- El material esportiu el proporciona el C.N. Montjuïc
- En cas d'accident, els participants del campus estan coberts per l'assegurança del C.N. Montjuïc
- Els participants del campus es comprometen a tenir un bon comportament i a fer bon ús de les instal·lacions del Club.
- El nen que incompleixi les normes que possi la direcció esportiva i tingui un mal comportament, podrà ser expulsat del campus.

The background of the image is a vibrant, light blue color filled with numerous water droplets and splashes of varying sizes. The droplets are in sharp focus, showing their spherical shape and the way they reflect light. The overall effect is one of freshness and movement, typical of a swimming pool or a water park.

**Vine i disfruta del nostre
campus de natació i waterpolo!**